

# 平成26年度 健康づくり協力店認証店

市民の肥満の原因のひとつに、週3回以上外食する人が6割いる現状があります。

市では市民の健康づくりを支援するため、ヘルシーメニューや栄養成分表示、ヘルシーサービスを提供する店舗の認証を行っており、現在、64店舗が「那覇市健康づくり協力店」として認証されています。

各協力店のくわしい情報は、市役所や保健所窓口で配布する「ヘルシーガイドBOOK」(7月予定)や市ホームページをご覧ください。

ご自身の健康のためにも外食を利用する際には、健康づくり協力店の「ヘルシーメニュー」をご利用ください。

健康づくり店の認証証



## 平成26年度 新規認証店舗一覧

No	店名	所在地	連絡先	営業時間	定休日
1	nokoto cafe	小禄1-17-23	996-1203	金・土・祝日 前日 11:30~24:00 月・水・木・日 11:30~23:00	火
2	珈琲喫茶 オブリガード	松尾2-24-14	868-2012	月~土 10:00~18:00	日・祝日
3	めし家 ゆかあまち	曙2-26-15	070-5270-5459	月~土 11:00~15:00	日・祝日
4	まんぞく家	樋川2-2-6	996-3399	月~日 11:00~21:00	なし
5	宅配クック123 那覇中央店	曙2-22-17 2階	867-2040	月~日 8:00~18:00	1月 1・2・3日
6	喫茶タイム	寄宮2-5-44 赤嶺ビル2階	853-8083	月~土 11:30~15:00	日・祝日
7	古民家カフェ 茶あーやー	安里2-6-6	080-6490-5700	月~水・金~日 11:30~21:00	木
8	カフェレストラン エムズ	与儀1-3-1 沖縄赤十字病院内2階	851-7301	月~金 8:30~17:30	日・祝日
9	Cafe・repas FIELD	天久2-15-30	860-0601	月~水・金・土 12:00~15:30	木・日・祝日
10	(株)琉球の恵 「恵み弁当」	久茂地2-16-3 KM久茂地ビル201	943-0848	月~金 8:30~12:00	土・日・祝日
11	CHICKEN HOUSE	那覇市久茂地1-1-1 パレットくもじ	070-5692-8617	月~日 10:00~21:00	なし

## 健康づくり協力店 こだわりのレシピ

### ①焼肉ビビンバ丼

(1人分/カロリー628 kcal、塩分2.2g)



材料 4人分

- 牛肩ロース 250g ●ごま 小さじ1 ●ポン酢 大さじ1/2
- 小松菜 3株(ほうれん草でもOK) ●もやし 90g
- 人参 1/2本 ●キムチ 80g ●卵 4個 ●ご飯 800g
- [A] 酒 大さじ1/2 ▲しょうゆ 小さじ1 ▲ゴマ油 小さじ1
- [B] 焼肉のタレ 小さじ1
- [C] 焼肉のタレ 大さじ1 ※盛りつけ後、お好みで

作り方

- ①目玉焼きを作る。
- ②小松菜、もやしをそれぞれ20~30秒茹で、しっかり水切りし、小松菜は、食べやすい大きさに切り、【A】で和える。
- ③人参を細切りにし、生のままポン酢で和える。
- ④味付けした野菜はしばらく冷蔵庫で冷やす。
- ⑤肉を食べやすい大きさに切り、油で強火で炒め、焼肉のタレ【B】で味付ける。
- ⑥皿にごはん、肉、野菜類、キムチ、目玉焼きを盛る。お好みで、焼肉のタレ【C】をかけてできあがり。

調理ポイント

小松菜、もやしはゆで過ぎず、シャキシャキ感を残す。

### はなのお弁当

- 住所/泊2-14-5(1階)
- 電話/ 863-0867
- 営業/9:00~14:00
- 定休/土・日・祝日

### ②島豆腐の厚揚げマーボ

(1人分/カロリー 160 kcal、塩分 2.0g)



材料 5人分

- 島豆腐 650g ●豚ミンチ 50g ●豆板醤 小さじ1/3
- ニラ 10g ●ゴマ油 大さじ1/2 ●片栗粉 大さじ1/2
- [A] ▲おろし生姜 小さじ1/2 ▲おろしにんにく 小さじ1/2 ▲白ネギ 10cm
- [B] ■水 130cc ■鶏ガラスープの素 小さじ1 ■砂糖 小さじ2 ■しょうゆ 大さじ1/2 ■酒 大さじ1 ■白みそ 大さじ1/2

作り方

- ①島豆腐は揚げて、厚揚げにし食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にゴマ油を熱し豆板醤を入れ、ミンチ、【A】を加え炒める。
- ③【B】を加え味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①を加え、2cm幅に切ったニラを加える。

調理ポイント

豆板醤は最初にじっくり炒めることで甘味と旨味が増します。

### 立川フードサービス

- 住所/字鏡水崎原地先
- 電話/ 858-1900
- 営業/9:00~18:00 (電話注文 10:00まで)
- 定休/土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

**お問い合わせ** 子育て応援課 ☎861・6951

※対象となる条件や期間など、くわしくは担当課までお問い合わせください。

### 利用者の声

**会社員**  
(小学生2人、中学生1人)

会社の仕事で土、日出勤でしたので利用しました。食事の世話、お掃除等してもらいありがたいと思いました。

**求職中**  
(幼稚園1人、小学生1人)

母子会のパソコン講習会受講中、会場内(市社協1階)で子供2人をお世話してもらいました。おかげさまで、(サーティファイ)エクセル3級取得し、感謝しています。

**生活支援**

ひとり親家庭等日常生活支援事業

一時的に、子育て支援や生活援助が必要なおときヘルパーを自宅へ派遣します。

●対象/母子・父子・寡婦家庭

●利用内容/

- 〔生活援助〕身の回りの世話、食事の世話、住居の掃除等
- 〔子育て支援〕乳幼児の保育、病後児保育、就労中の保育サービス等

**就労支援**

母子父子自立支援プログラム

ハローワーク等と連携して、ひとり親世帯の自立と就労を個別に支援します。

●自立支援教育訓練給付金

ひとり親世帯の親が、仕事に就くことに役立つ指定の「教育訓練講座」を受講した場合、受講料の20%を助成します。

**なはの子育てインフォ**

市では、「なはが好き!みんなで創ろう!」ことばの笑顔が輝くまちを基本理念に掲げ、みなさんの子育てを応援しています。

今月号よりスタートする「なはの子育てインフォ」では、市が現在行っている子育て支援サービスをご紹介します!

気になるサービスがあれば、お問い合わせください!

# 公文式「5月無料体験学習」受付中

## 学習期間 5月18日(月)~5月31日(日)

上記の期間中に2週間で4回、教室で公文式学習を体験(無料)していただける機会です。

- 費用/無料
- 対象/幼児、小学生、中学生、高校生以上
- 教科/算数・数学、英語、国語
- 教室で直接お申し込みいただけます。

1教科でも複数教科でも、ご希望に合わせて学習できます。

フリーダイヤル **0120-372-100**

受付時間 午前9時30分~午後5時30分(土日、祝日は受け付けておりません)

公文式の教室は入会金が不要です。 [5月無料体験学習]の後、継続して学習される場合は、月会費6,480円(1教科/幼児・小学生の場合)です。中学生7,560円、高校生以上8,640円。●会費は教材費、消費税を含みます。 ※英語学習開始時には、専用リスニング機器「E-Pencil」6,480円(税込)をご購入いただけます。 ●教室での学習は週2回です。

5月無料体験学習 広告

### 4つのポイント

- 1 学力診断テストでお子さまのスタートラインがわかります。
- 2 教室では一人ひとりの力に合わせた教材を学習します。
- 3 「できた!」の連続で自信をつけます。
- 4 自分から学習する意欲、習慣につながります。